

Wenden Sie den Kopf zunächst zur linken Schulter, atmen Sie ein, dann wenden Sie ihn zur rechten Schulter und atmen aus. Richten Sie den Kopf auf, und lassen Sie ihn vorsichtig nach hinten sinken, atmen Sie dabei ein. Beim Ausatmen lassen Sie den Kopf nach vorn zur Brust sinken. Richten Sie den Kopf wieder auf, und wenden Sie ihn beim Einatmen nach links – und so weiter. Wiederholen Sie diese Bewegungsfolge 12-mal.

Wirkung: Diese Übung entspannt die Nackenmuskulatur.

### Meditation für starke Nerven



Empfohlene Dauer: 3–11 Minuten, kann bis 31 Minuten ausgebaut werden.

Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule in die einfache Haltung auf den Boden oder aufrecht auf einen Stuhl. Frauen bringen die linke Hand auf die Höhe der Ohren, der Daumen und die Spitze des Ringfingers berühren sich, die Handfläche zeigt nach vorn. Die rechte Hand liegt im Schoß, die Spitzen des Daumens und des kleinen Fingers berühren sich. Für Männer ist die Haltung seitenverkehrt: Rechts berühren sich Daumen und Ringfinger auf Ohrenhöhe, links Daumen und kleiner Finger im Schoß. Die Augen sind ganz leicht (1/10) geöffnet. Die Atmung ist lang und tief, aber nicht kräftig. Zum Schluss atmen Sie tief ein, öffnen die Finger, heben die Hände über den Kopf und schütteln sie kräftig aus.